

## 飲酒のリスクと軽減



### 筋肥大への飲酒のリスク

- コルチゾールの分泌増加
- テストステロンの分泌減少
- 筋タンパク質合成の反応低下
- 肝臓の疲労・肝機能の低下
- 生活サイクルの乱れ

アルコールを飲みすぎると**ストレスホルモン**である**コルチゾール**が分泌されます。コルチゾールには**筋肉の分解を進行させる**マイナスの作用があり、**間接的に脂肪の合成も促進**します。

さらに、適量を超えたアルコールは**筋肉の成長**に関わる**テストステロン**(男性ホルモン)の分泌を抑制するといわれています。

体にとってアルコールは**有毒**となるため、体内に入ると**肝臓**が**アルコールを分解**しようと優先的に働きます。

そのためアルコールを分解している間は、肝臓によるタンパク質の

代謝が活発に行われません。**筋トレを行った日に飲酒**すると、トレーニングによって高めた**筋タンパク質合成の反応**が**低下**するリスクがあり、筋トレの効果を最大限に得ることが難しくなります。

飲酒する場合は、**筋トレを行わない日に飲むこと**で**リスクを回避**することができます。

また、毎日のように飲酒すると**肝臓の疲労**や**肝機能の低下**にもつながります。

肝臓が正常に働かなければ**筋肉も合成**されないため、**筋肥大**のためにも**健康維持**のためにも**適量の飲酒**に抑えましょう

**筋肥大への飲酒のリスク**の他にも**飲酒**が及ぼす**影響**はあります。特に**筋トレ後の飲酒**で**注意**必要なのが**脱水症状**と**睡眠の質の低下**です。

アルコール代謝には**水分**が使われ、**利尿作用**があることから、**筋トレ後の飲酒**でも**脱水症状**を引き起こす**可能性**があります。

体内にアルコールが入り、アルコールを分解し体内で変化して体の外に出ていくまでの過程で**使われるのが水分**になります。

アルコール分解に**水分**が多く使われると、本来必要とする体内の**水分量**が減少し、**脱水症状**をおこしかねません。

筋トレ後、すぐに飲酒はせず、**最低でも1~2時間間を空けて**からお酒を飲むようにしましょう。

また、**体内の栄養**は**血液**によって運ばれますが、**脱水症状**により**血液が悪くなる**と**筋肉に栄養**が行き渡りにくくなるため**注意**しましょう。

次に**睡眠の質の低下**です。**睡眠の質が低下**する**要因**は、アルコールを分解物である**アセトアルデヒド**が**睡眠サイクル**を乱すといわれています。

お酒を飲んで寝ると**前半は寝付くまでの時間短縮**や**深い睡眠**である**徐波睡眠**の**増加**が見られます。

しかし、**後半になると徐波睡眠**が減少して**浅い眠り**が続き、**深夜に目が覚めるような中途覚醒**もおきます。

アルコールの**利尿作用**により**トイレ**で**目が覚める可能性**もあり、**睡眠不足**にもつながってしまいます。

**睡眠不足**のまま**筋トレ**を行うと、**集中力**や**注意力**が**低下**し**筋トレ効率**や**パフォーマンス**が**落ち**、**筋肉疲労**の**蓄積**にもつながる**恐れ**があります。

**睡眠サイクル**を崩さないためにも、**筋トレ後の過度な飲酒**は控えましょう。

## お酒の肴には高タンパク食品をえらぶ



飲酒には、アルコールの摂取だけでなく、**おつまみ**を食べすぎてしまう**リスク**もあります。

アルコールには**肝臓に脂肪を蓄積**しやすくする**作用**もあるため、そこへ**大量のカロリー**(エネルギー)を送り込むのはあまりよくありません。飲酒をする時はなるべく**糖質**を控え、**できるだけ高タンパク低脂肪のおつまみ**を選びましょう。

アルコールにより**筋肉の分解**が進みやすくなるため、**タンパク質**を**十分に摂って分解**を抑えるようにしましょう。